

# パンデミック下での「生活の満足度」と「生きがい」の行方は、個人の性格特性によって二極化する

## 画一的なメンタルヘルスケアから、性格に基づく「個別化されたアプローチ」への転換の必要性

### 背景と調査アプローチ



コロナ禍での接触・外出制限により、幅広い年代「生活への満足度低下」と「生きがいの喪失」が深刻化。特に高齢者の生きがい喪失は自殺リスクに直結する。



- 対象者: 10代~80代の男女47名
- 分析手法: Y-G性格検査を実施し、性格特性と「コロナ前後の心理的变化」の関係を分散分析(ANOVA)で検証。

### 心理的影響の性格別診断マトリクス

性格特性	属性レベル	満足度・生きがいの変化	心理的要因
社会的外交性	高い	↓ 満足度が低下	イベントや外出が制限され、好んでいた「社会的接触」が絶たれたため不満が増大。
	低い	↑ 満足度が向上	人との接触を強制されるストレスから解放されたため。
協調性	高い	↓ 満足度が低下	人と会うことや協調を重んじる活動が制限されたため。
	低い	→ 満足度は不変	単独行動に抵抗がなく、社会的な制限による心理的影響を受けにくい。
一般活動性	高い	🌳 → 🏠 アウトドアからインドアへ移行	従来の活動が制限され、生きがいの対象を強制的に屋内へ変更せざるを得なかった。
	低い	→ 生きがいは不変	元々インドア傾向があり、コロナ禍でもそのまま楽しめる生きがいを持っていた。

※「抑うつ性」「思考的外交性」による有意な差は確認されなかった。



### 結論と今後の処方箋

個人の性格によってコロナ禍のストレスの受け方は全く異なる。万人に共通するメンタルヘルス対策ではなく、「社会的外交性」や「活動性」といった一人ひとりの性格特性に適合した「満足度の向上策」や「新たな生きがいの見出し方」を提案することが、今後の自殺率抑制とウェルビーイング向上において不可欠である。